

الشوكولاتة.. أضرار و فوائد



يعشق الصغير والكبير نساء ورجالاً الشوكولاتة، حيث تعتبر من أكثر الحلويات استهلاكاً على مستوى دول العالم، فهي جاذبة للكثيرين والأطفال بصفة خاصة، وتتواجد في جميع أنواع المناسبات الخاصة والعامة، والشوكولاتة لها الكثير من الأشكال والأنواع والمنتجات المختلفة، ولها أسعار في متناول الجميع، فمنها الأنواع الرخيصة والأخرى غالية الثمن، ولها ألوان متباينة مثل الأسود والأبيض والبني الداكن والفاتح.

تدخل الشوكولاتة في كثير من الحلويات والآيس كريم، وتضاف إلى بعض الفواكه الطازجة أو المجففة، وتخلط بالمكسرات والعسل، وللشوكولاتة الكثير من الفوائد العامة للجسم بالإضافة إلى المذاق المميز، ولذلك أصبحت تستخدم كنوع من المكافآت للصغار على التفوق الدراسي والسلوكي، وتقدم من الأهل والجيران والأقارب إلى الأطفال، وبالتالي يتناولها الطفل بنوع من الإفراط، مما قد يكون له بعض التأثيرات السلبية، وللشوكولاتة أضرار أيضاً فهي ليست نافعة على طول الخط، فهناك بعض المشاكل التي يمكن أن تسببها للأشخاص، وعموماً سوف نتناول في هذا الموضوع فوائد الشوكولاتة والأضرار التي يمكن أن تسببها، وهل ترقى إلى درجة الإدمان عند الصغار.

بعض الصناعات الدوائية

تصنع الشوكولاتة من مسحوق بذور الكاكاو بعد تحميصه للتخلص من الرطوبة، وشجرة الكاكاو وهي شجرة استوائية

يصل ارتفاعها إلى حوالي 8 أمتار، ويضاف إليها بعض المواد الأخرى مثل الحليب والسكر والجوز واللوز والبندق وبعض المنكهات الصناعية الأخرى، وفي النهاية يحتوي منتج الشوكولاتة على قيمة غذائية عالية، ويتميز بسهولة الهضم مع مذاق رائع جذاب، وتدخل زبدة الكاكاو في العديد من الصناعات الدوائية، مثل تصنيع بعض أنواع المراهم وتدخل أيضاً في صناعة الصابون، وتدخل كذلك في عالم أدوات التجميل والمستحضرات، فتساهم الشوكولاتة بشكل كبير في حماية البشرة والحفاظ عليها، وتتميز الشوكولاتة بإضفاء حالة من السعادة على المستهلك وخاصة النساء، حيث تحدث نفس تأثير حالة الرومانسية، لأنها تؤثر في مناطق المخ المسؤولة عن تحريك مشاعر السعادة والرضا والأحاسيس الراقية، كما تقدم الشوكولاتة طاقة كبيرة لمن يتناولها، وذلك لاحتوائها على الكثير من المواد المنشطة مثل الكافيين والثيوبرومين والاناتاميد وفينيل الانين، وأظهرت بعض الدراسات الحديثة أن الشوكولاتة تعمل على إطالة العمر، وتزيد من متوسط الأعمار للأشخاص الذين يتناولونها بشكل منتظم، مقارنة بالآخرين الذين لا يتناولونها.

الإدمان

تناول كميات كبيرة من الشوكولاتة بشكل متكرر يسبب نوعاً من الإدمان، لأن الشوكولاتة تحتوي على مادة الكافيين، وفي حالة زيادة التناول عن المعدل المعقول والطبيعي، فإن الأمر يتحول إلى إدمان، وتحدث بعض أعراض الإدمان مثل الإصابة بالصداع والعصبية والقلق والتهيج والدوخة في حالة تأخير تناول الشوكولاتة أو تقليل الكميات، كما أن ذلك الإدمان على الكميات الكبيرة يمكن أن يسبب نوعاً من تسمم الرصاص، لأن الشوكولاتة تحتوي على كميات بسيطة من مادة الرصاص، ويحدث الإدمان بالنسبة للكبار والصغار، وتشير الأبحاث إلى أن من السلوكيات الخاطئة التي ينتهجها بعض الآباء والأمهات، هي تقديم كميات كبيرة من الشوكولاتة للأطفال، وبالتالي يتحول الموضوع إلى إدمان على هذه الشوكولاتة، وما يتبع ذلك من الإصابة ببعض الأضرار التي تسببها الشوكولاتة والتي سوف نذكرها لاحقاً، وتنصح الأبحاث بعدم الإكثار من تناول الشوكولاتة وأن الوسطية هي التي تحقق المنافع والفوائد الكبيرة للشوكولاتة دون الوصول إلى درجة الأضرار.

الارتداد المريئي والهشاشة

يسبب تناول الشوكولاتة بكثرة العديد من الأضرار في الجسم، حيث تحتوي الشوكولاتة على معدلات كبيرة من السكر الذي يدخل في تصنيعها، وبالتالي تزيد كميات السعرات الحرارية التي تحتويها، وطبيعي أن ترفع من مستويات السكر في الدم لدى المصابين بمرض السكري، وتعمل هذه الكميات من السكر على خلق بيئة ملائمة لحدوث حالة تسوس الأسنان، وأثبتت الدراسات أن تناول الشوكولاتة يزيد من حالة الارتداد المريئي المعدي، وذلك لاحتواء الشوكولاتة على الكاكاو الحمضي، والذي يساعد على ارتخاء العضلة العاصرة الفاصلة بين المعدة والمريء، ويؤدي ذلك إلى سهولة وصول حمض المعدة إلى المريء والإصابة بالحرقان، كما تعمل مادة الكافيين والثيوبرومين على زيادة تفاقم حالة الارتداد المريئي المعدي، وتحدث الشوكولاتة حالة من سيولة الدم التي تسبب خطراً في حالة النزيف، وخاصة إذا تم تناولها مع بعض الأدوية مثل مضادات التخثر ومنها الوارفارين والأسبرين، وتكشف بعض الأبحاث أن الشوكولاتة تقلل من كثافة العظام، مما يمهد الطريق أمام الإصابة بمرض هشاشة العظام، وتسبب الشوكولاتة اضطرابات أثناء النوم وتزيد من حالة الأرق، لأنها تعتبر منشطاً للجهاز العصبي.

حب الشباب والحساسية

يشعر بعض متناولي الشوكولاتة بالصداع النصفي المتكرر، وتسبب الشوكولاتة تفاقم أعراض القولون العصبي وتعمل على تهيجه، وتزيد من حالة العصبية لدى البعض، ويمكن أن تسبب بعض الأضرار والتلف في الكليتين، وتؤدي الشوكولاتة إلى ظهور حب الشباب لدى بعض الأشخاص، نتيجة بعض الأضرار التي تسببها للجلد، حيث تزيد من حساسية الجلد في بعض الحالات، ويشكو البعض من الإصابة بحالة الإمساك بعد تناول كمية من الشوكولاتة، بسبب احتوائها على مادة الكافيين التي تساهم في انخفاض كميات السوائل والماء في الأمعاء، مما ينعكس على جفاف

الفضلات وحدث حالة الإمساك، تمثل الشوكولاتة بيئة خصبة ومناسبة لتكاثر فيروس الهربس، ولذلك يجب على المصابين بهذا الفيروس الابتعاد عن الشوكولاتة مؤقتاً، كما تحتوي الشوكولاتة على كميات كبيرة من الأكسالات، التي تعمل على زيادة حمض اليوريك في البول، وهذه الزيادة تسبب تكوين الكثير من حصوات الكلي، تساهم الشوكولاتة في زيادة نسبة الدهون في الدم، ويصاب بعض الأشخاص بمشكلة صحية تسمى حساسية الشوكولاتة، ويسارع جهاز المناعة بإفراز مادة كيميائية تسمى الهستامين، وهذه المادة تضر الرئة والجهاز الهضمي والعين والجلد والحلق والأنف، وتظهر بعض أعراض حساسية الشوكولاتة مثل التهاب اللسان والشفقتين والحلق، ويصاب الشخص بحالة من الإسهال، وتقلصات المعدة المصاحبة للانتفاخات والألم، وحالة من التقيؤ وضيق في التنفس، ينصح الأطباء المريض في حالة الحساسية الشديدة بأخذ جرعة من هرمون الأدرينالين لوقف تفاعلات الحساسية.

حماية القلب والبشرة

أوضحت دراسة جديدة أن تناول الشوكولاتة باعتدال يساعد على تقليل الإصابة بخطر أمراض القلب لدى الرجال بنسبة تصل إلى 20% وذلك في حالة تناول 65 جراماً على مدار الأسبوع، ودراسة أخرى أكدت أن تناول الشوكولاتة السوداء تحمي من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين بنسب كبيرة، وذلك بسبب احتواء الشوكولاتة على الفلافونويدات وهي مضادات الأكسدة الطبيعية التي تحمي الجسم من الالتهابات، وكشفت دراسة حديثة أن تناول الشوكولاتة السوداء يعمل على زيادة تدفق الدم إلى المخ، وبالتالي تقليل الإصابة بالجلطات، وأيضاً انخفاض نسبة حدوث تصلب الشرايين، وتحمي الشوكولاتة البشرة لاحتوائها أيضاً على مضادات الأكسدة الفلافونويدات، وتعمل مضادات الأكسدة في الشوكولاتة على حماية الجلد من تلف مادة الكولاجين، وبالتالي حماية البشرة من التجاعيد المبكرة، وأكدت دراسة حديثة أن تناول الهوت شوكلت بانتظام يومياً على مدار 3 أشهر يؤدي إلى انخفاض تأثيرات أشعة الشمس الضارة إلى الثلث.

مفيدة للأطفال والشعر

تناول الشوكولاتة يفيد في حماية الأطفال من بعض المخاطر، حيث أثبتت دراسة حديثة أن الأطفال الذين يتناولون الشوكولاتة السوداء انخفض لديهم معدل ضغط الدم إلى المستوى الطبيعي، وهي مؤشر جيد على انخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب لديهم في هذه السن الصغيرة، كما أشارت دراسة أخرى إلى أن هناك ارتباطاً بين تناول الحليب بالشوكولاتة وانخفاض معدلات الإصابة بمرض السمنة عند الأطفال، ويمكن أن يكون منع الأطفال من تناول الشوكولاتة أكثر ضرراً من المنافع، وكشفت دراسات حديثة أهمية تناول الشوكولاتة للسيدات خلال فترات الحمل، وقد أُجريت التجربة على 500 امرأة حامل، وتم الكشف على الأطفال بعد 6 أشهر من الولادة، وكانت النتائج أن الأطفال الذين ولدوا لأمهات يتناولن الشوكولاتة يومياً أثناء الحمل يتمتعون بصحة وحيوية أكثر ويبتسمون بشكل أكبر من الأطفال ولدوا لأمهات لم يتناولن الشوكولاتة، كما تعد الشوكولاتة مفيدة للشعر، لأنها تحتوي على عناصر مغذية للشعر، مثل البروتينات وفيتامين «أ» والثيامين والريبوفلافين، وبعض المعادن المهمة التي يحتاج إليها الشعر، ومنها الحديد والفسفور والنحاس والبوليتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم، بل يمكن وضع بعض معجون الشوكولاتة على الشعر لمنع تساقطه وتقويته، حيث يمكن إذابة الشوكولاتة الخام على الشعر.

تقلل الوفيات

تشير دراسة حديثة إلى أن تناول الشوكولاتة بانتظام مع عدم الإفراط يقلل من أعداد الوفيات لدى الأشخاص المصابين بمرض السكتة الدماغية بنسبة تصل إلى حوالي 50% من إجمالي المصابين، كما يقلل من نسب الإصابة بالسكتات الدماغية بحوالي 25%، وأن تناول الشوكولاتة داكنة اللون يومياً يقلل من خطر حدوث الوفاة بسبب النوبات القلبية

بنسبة تصل إلى حوالي 55%، بسبب احتواء الشوكولاتة على مركبات الفلافونول التي تفسد أي محاولة لتجمع الصفائح الدموية في الدم، وتحتوي الشوكولاتة على مادة الكافيين وزبدة الكاكاو التي تساعد على عدم فساد الشوكولاتة وبقائها فترات طويلة دون تلف، لأنها تحتوي على مضادات الأكسدة مثل الفينول والكاتيكين والبرونسياندين، وشجرة الكاكاو موطنها الأصلي أمريكا الجنوبية والوسطى، وتحتوي الشوكولاتة على الكثير من المواد التي تعطي إحساساً نفسياً جيداً، مثل مادة الكافيين والانا داميد، وابتكر المنتجون لها الكثير من الأشكال والأحجام والأنواع، وتمر عملية صناعة الشوكولاتة بعدة مراحل منها التسخين ثم التبريد وبعد ذلك التغليف، وكانت تستخدم قديماً في زيادة إفراز الحليب لدى الأمهات المرضعات، وكذلك تحسين عملية الهضم

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026